

- обдарованості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – Т. 12. – Вип. 2. – С. 206-211.
6. Теплов Б.М. Способность и одаренность // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. - С.129-139
 7. Бельмер В.А. Коррекционная направленность уроков изобразительного искусства в школе для слабовидящих детей (1-4). // Дефектология, 1988, №6.
 8. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. С.-Пб., РГПУ, 1998
 9. Портницька Н.Ф., Войцехівська Ю.Ю. Гендерні відмінності стратегіальних тенденцій творчих здібностей в молодшому підлітковому віці. Прикладні аспекти психології особистісного зростання. Збірник наукових праць студентів та викладачів. Випуск 1. / За ред. Л.П. Журавльової, Н.Ф. Портницької, Ю.Ю. Дем_янчук. – Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2015. – 130 с.

Оксана Шмиглюк

*Асистент кафедри теоретичної психології
та психології розвитку*

ПОХОДЖЕННЯ ТА ЗМІСТ НИЗЬКОЇ САМООЦІНКИ В МОДЕЛІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Кожна людина має свій неповторний життєвий шлях, в процесі подорожі по якому вона зустрічається та взаємодіє з іншими людьми, стає учасником певних подій, які мають безпосередній вплив як на її особистісний розвиток так і на процес формування низької самооцінки.

Самооцінка визначається як ставлення людини до себе, оцінка самої себе, своїх можливостей, характеристик, якостей, а також свого місця серед інших осіб. Самооцінка має комплексний характер, бо розповсюджується на різноманітні пізнавальні процеси(наскільки я розумний, кмітливий, уважний, креативний?), зовнішні дані (я красивий/а, чи відповідають мої зовнішні дані «встановленим нормам?»), соціальні сфери(Який я працівник, син, батько, чоловік, керівник, онук, громадянин?) тощо. Також варто зазначити, що самооцінка динамічна та змінюється впродовж життя.

Працюючи із клієнтом, що має проблеми із самооцінкою, важливо розуміти специфічні особливості саме цієї унікальної історії формування особистості. Важливим моментом є розпізнавання змісту низької самооцінки. О. Романчук[2] описує такі категорії, що відображають зміст низької самооцінки:

1. Широкий, різний, індивідуальний;
2. Базовий («Чи можу я бути люблений/а?»)

3. Соціальна прийнятність («Чи мене будуть поважати, чи я можу бути прийнятим?»)
4. Специфічний (тіло, інтелект, здібності...)
5. Гендерний (який я чоловік/жінка?)
6. Компетентність (можливість досягати чогось)
7. Можливість відстояти себе, протистояти, бути незалежним (асертивність)

У кожного є своя, унікальна історія, але деякі фактори можна умовно згрупувати :

Ранній досвід життя. Переконавання та думки про себе у людини виникають та формуються внаслідок досвіду, який вона мала у своєму житті. Коріння свого розвитку низька самооцінка бере ще у ранньому дитинстві. Той досвід взаємодії з найближчими оточуючими, а особливо з батьками, відіграє визначальну роль у формуванні та розвитку здорової особистості. Якщо ми говоримо про негативні думки і переконання про себе, то, очевидно, є негативний досвід, який сприяв тому:

Покарання, знехтування, емоційне занедбання, жорстоке поводження.

Дитина, яка не має відхилень у своєму розвитку, в силу своїх вікових особливостей, рівня розвитку пізнавальних процесів, характеризується своєю активністю, пізнавальним інтересом і, в цілому, поведінкою, яка не завжди є «правильною» для батьків. Ще складніше хід справ відбувається у сім'ї де є діти із певними відхиленнями. Усі ці обставини, як і саме батьківство є своєрідним іспитом, випробуванням для батьків. І, на жаль, не усі справляються із даним викликом в силу своїх особливостей (негативний досвід, схеми, глибинні переконання, психологічні проблеми, психічні розлади). Але усі ці обставини впливають на стосунок, який відбувається між батьками та дітьми, що має свій відбиток на формування особистості дитини. Дуже часто батьки, в силу своєї психологічної некомпетентності та описаних вище причин будують неправильні стратегії виховання та взаємодії з дитиною(часто карають жорстоко або непередбачувано, нехтують, відкидають або кривдять). А якщо до дітей ставляться в такий спосіб, то ті дитячі переживання можуть залишити емоційні та психологічні «шрами» та призвести до негативного бачення себе та недовіра до світу взагалі.

Надвисокі вимоги/стандарти батьків, яких складно/неможливо дотримуватися, умовне прийняття

Деякі батьки у своєму вихованні керуються одним із міфів «Не хвали дитину, бо перехвалиш» (мають схему «надвисоких стандартів»)і щоденно, щохвилино намагаються знаходити якісь недоліки, зосереджуються лише на слабостях та помилках та дуже

рідко визнають позитивні якості або успіхи. Дуже часто від таких батьків можна почути: "Ти міг би зробити це краще", або "Це не достатньо добре", «Ти поводиш себе як дівчинка»(до хлопця), «Скільки навчаєш, а ніякого толку!»

Відсутність позитивного досвіду

Однією із основних характеристик даного досвіду є те, що людина не отримує достатньої кількості уваги, любові, похвали, заохочення, тепла. Основні потреби враховуються, сприймаються адекватно, але повністю не задовольняються. Це сім'ї, в яких дорослі прагнуть задовольнити матеріальні потреби дитини, при цьому не надають фізичної ласки, можуть бути емоційно-відстороненими від дитини.

Неприйняття дома та в школі. Специфічні характеристики особи(фізичні особливості, хвороби)

Часто зустрічаються люди/діти, які вирізняються від загальної маси людей в силу своїх специфічних особливостей(таланти, здібності, уподобання, фізичні/фізіологічні особливості(можливі каліцтва, різні вади: поганий зір, слух...)). І хоча на даний момент в Україні широкого розповсюдження набуває інклюзивна освіта, все ж таки до таких дітей «особливе» ставлення спостерігається як в сім'ях так і в інших соціальних інститутах). Нажаль, досвід таких дітей та перебування у ситуації, коли тебе не приймають, не визнають, не звертають уваги, або ж навпаки «тикають пальцем», критикують, б'ють, зневажають(булінг) створюють відчуття непотрібності, неважливості, відчуття того, що «я не такий», «мене не можуть зрозуміти», «я дивний», «я не такий як треба», «я гірший»...

Стресові ситуації та хвороби у рідних.

Сім'ї іноді переживають складні часи (стреси, тривожні події в житті когось із членів родини) і для того, що б їх вирішити батькам/дорослим потрібен час. Відповідно той час, який «призначений» для дитини використовується з іншою метою. Та й поведінка дорослих може бути в таких ситуаціях різною: гнів, злість, роздратування, розчарування, тривожність, депресія, негативне ставлення до дітей, постійні зриви. Всі ці прояви поведінки мають негативний вплив на формування особистості в цілому та безпосередньо на її впевненість у собі, а також є прикладом негативної поведінки, яка згодом може сприйматися як норма.

Соціальне положення сім'ї.

На уявлення людини про себе, на її самооцінку впливає не лише ставлення оточуючих до неї, але й те як відносилися до її родини. Як сім'я або група, до якої людина належала сприймалася в соціумі, яке її положення у суспільстві, який матеріальний стан.

Часто дітки із бідних, незабезпечених сімей, в силу фінансової неспроможності відчують свою «неповноцінність». Або сім'ї переселенців, які втратили все, що мали, а на новому місці їм складно адаптуватися, люди їх не приймають, ставляться із зневагою, агресією.

Пізній досвід життя

Часто буває так, що дитина росте у гарній здоровій сім'ї, де задовольняються усі потреби, дитина відчувається любленою, але в силу певних обставин (погана кампанія, хлопець-тиран або чоловік-тиран, робота) потрапляє у життєві обставини, де вона, як особистість знецінюється (фізичне, моральне, психологічне насилля), коли присутні і тривалі фінансові труднощі, стресові життєві ситуації, травматичні події, хвороби, інвалідизація. В таких обставинах навіть у людей із здоровою самооцінкою впевненість у собі може похитнутися.

В ході теоретичного аналізу проблеми нами було виявлено категорії, що відображають зміст низької самооцінки та основні фактори, які впливають на її формування.

Зроблена нами теоретична розвідка не є вичерпною, що створює перспективи до подальшого дослідження проблеми формування низької самооцінки.

Список використаних джерел

1. Бек Д. Когнитивная терапия. Полное руководство. Москва.: ООО «Вильямс», 2006. – 400 с.
2. Романчук О. КПТ Низької самооцінки, 2012. - Методичні матеріали. – 22 с.
3. Valentina Neacsu The Efficiency of a Cognitive-Behavioral Program in Diminishing the Intensity of Reactions to Stressful Events and Increasing Self-Esteem and Self-Efficiency in the Adult Population. - Procedia - Social and Behavioral Sciences 78 (2013) P.380 – 384